



# **WORKBOOK RE-CONNECT YOURSELF**

EIN HERZLICHES HALLO

## ICH BIN CATHRIN

Mit fast 25 Jahren Berufs- und 44 Jahren Lebenserfahrung habe ich zahlreiche Weiterbildungen, Zertifizierungen und berufliche Erfolge vorzuweisen. Und ich habe auch persönliche Schicksalsschläge erlebt und meinen eigenen Burnout überwunden.

Mit 16 fing ich an zu jobben, dann folgten Studium, Ausbildung und Karriere. Mit 33 brauchte ich eine Auszeit und es zog mich nach Kanada, mit knapp 40 Jahren entschied ich mich, neue Wege zu gehen und wurde sowohl Mutter als auch Masterstudentin. Mit 42 folgten dann der Masterabschluss und die Gründung von think:twice.

All diese Entscheidungen haben mich zu dem Punkt gebracht, wo ich heute bin und ich bin verdammt stolz. Mittlerweile setze ich meine Mission mit think:twice um: **Gesunde Veränderung braucht ein gesundes Bauchgefühl.**

Warum? Manchmal passen das Leben, die Gefühle, die Werte und der innere Kompass nicht mehr zusammen oder vielleicht doch? Dieses Puzzle ist mein Steckenpferd.

*Cathrin Schiffner*



VON MIR FÜR DICH

# **DEIN WORKBOOK. DEIN GESCHENK.**

**Dieses Workbook ist nur für Dich.  
Die Ergebnisse sind Deine.**

**Ein kleiner Tipp vorweg:  
Nimm Dir je Seite maximal 5 Minuten Zeit.  
Zeit im Sinne von, Du bist allein und hast  
einen Moment Ruhe.**

**Es ist viel passiert in den letzten Tagen,  
Monaten und Jahren.  
Sicherlich auch bei Dir.**

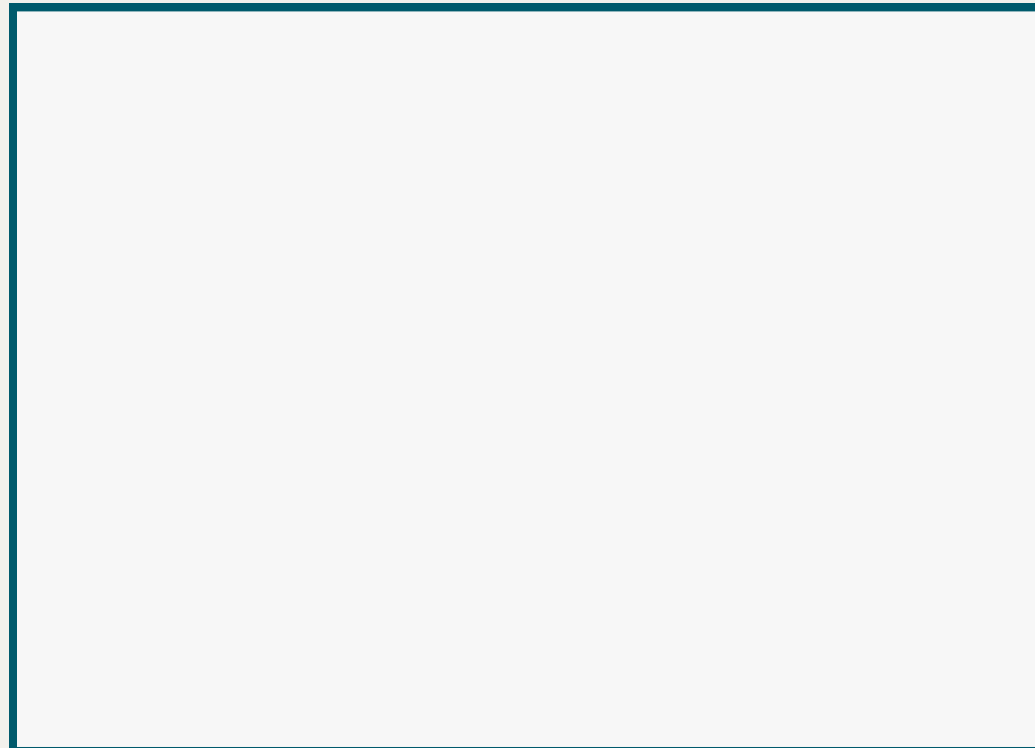
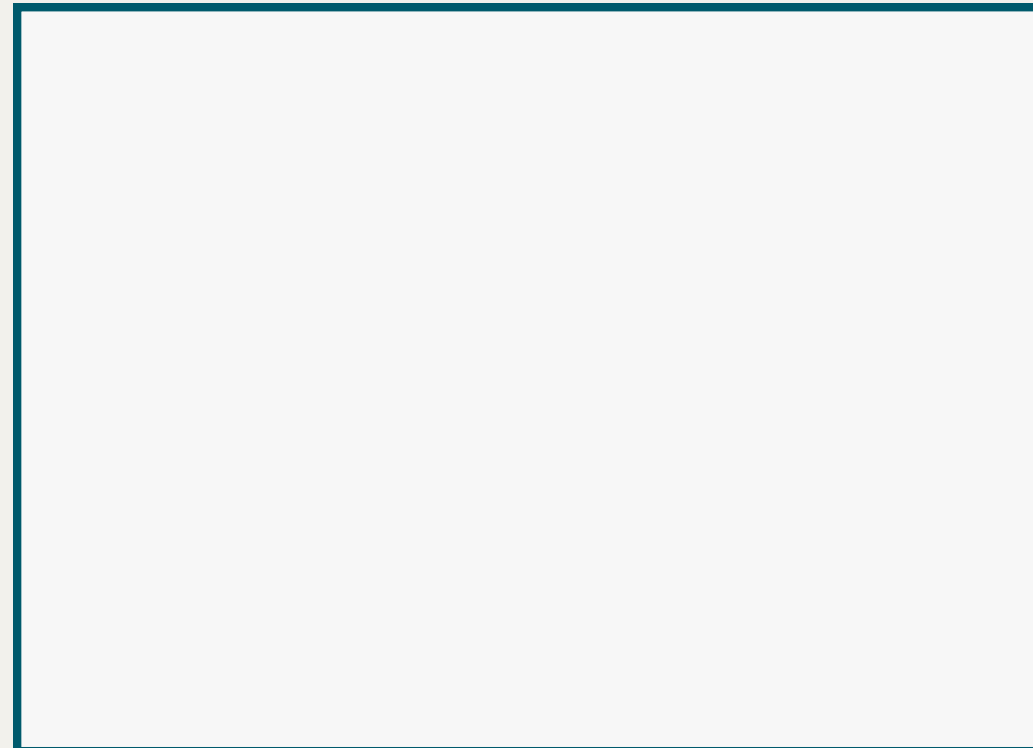
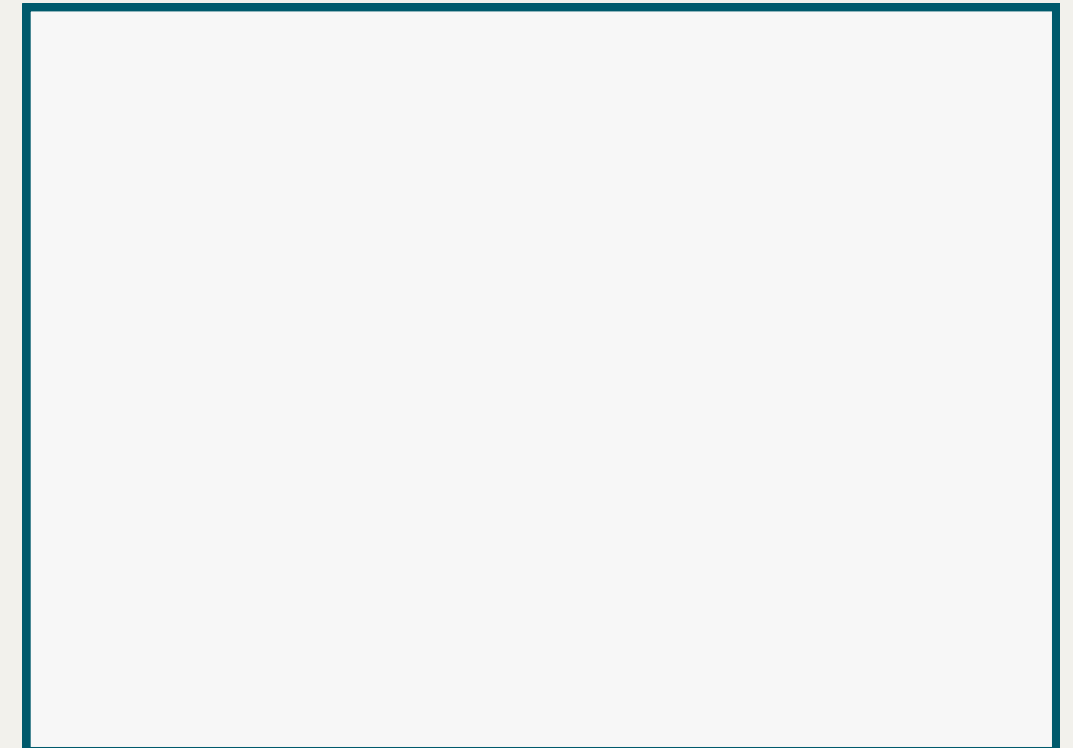
**Manche Momente und Gefühle sind  
vielleicht zu stark, um sie mit den Liebsten  
zu teilen.**

**Dieses Workbook soll dir die Möglichkeit  
zum Reflektieren eben dieser Gefühle  
geben.**

WAS ERWARTEST DU  
VON DIR  
-  
FAMILIÄR  
BERUFLICH  
ALS PARTNER  
(JE MAX. 3 STICHPUNKTE)

WAS MACHT DICH  
AUS  
-  
KURZ UND KNAPP  
-  
3-5 KEYWORDS

BEI WELCHEM  
THEMA WIRST DU  
IMMER WIEDER UM  
RAT GEFRAGT?  
-  
EIN STICHWORT  
REICHT

A large, empty rectangular box with a dark teal border, intended for the user's response to the first question.A large, empty rectangular box with a dark teal border, intended for the user's response to the second question.A large, empty rectangular box with a dark teal border, intended for the user's response to the third question.

## DEINE STÜTZE

Wann brauchst Du jemanden,  
der Dir Kraft gibt?

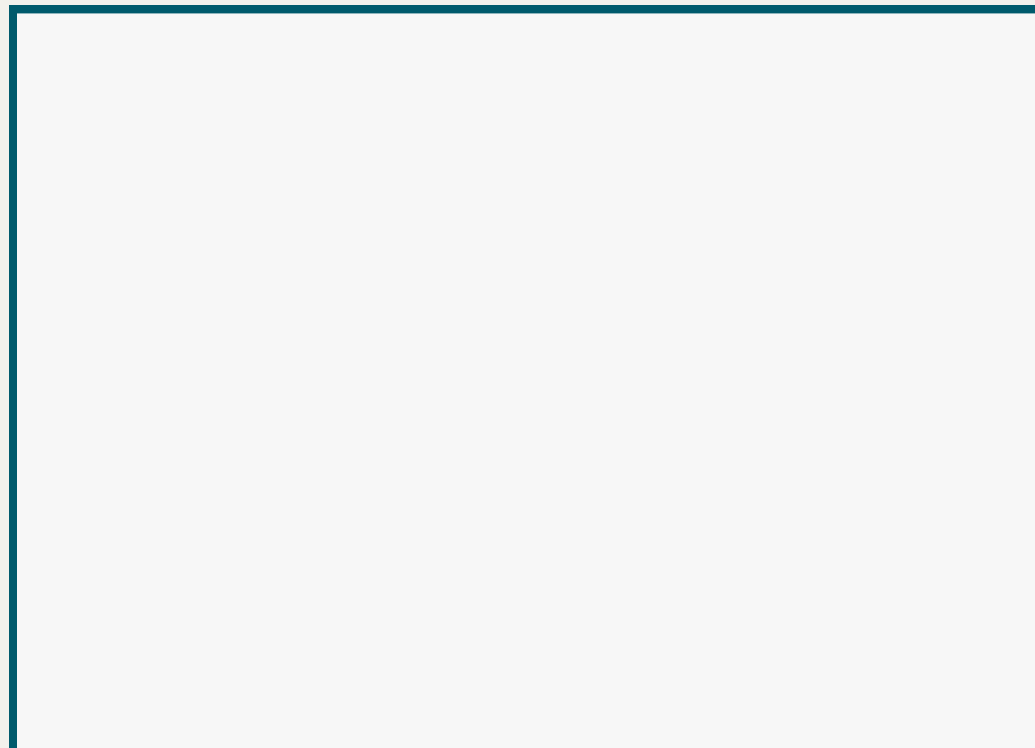
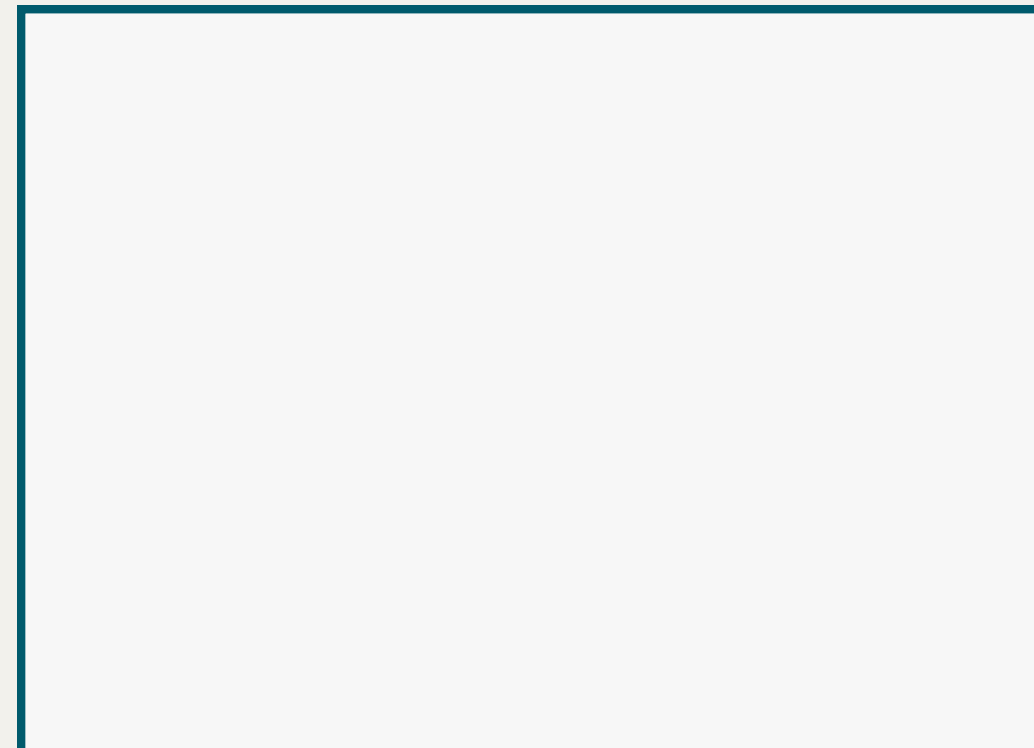
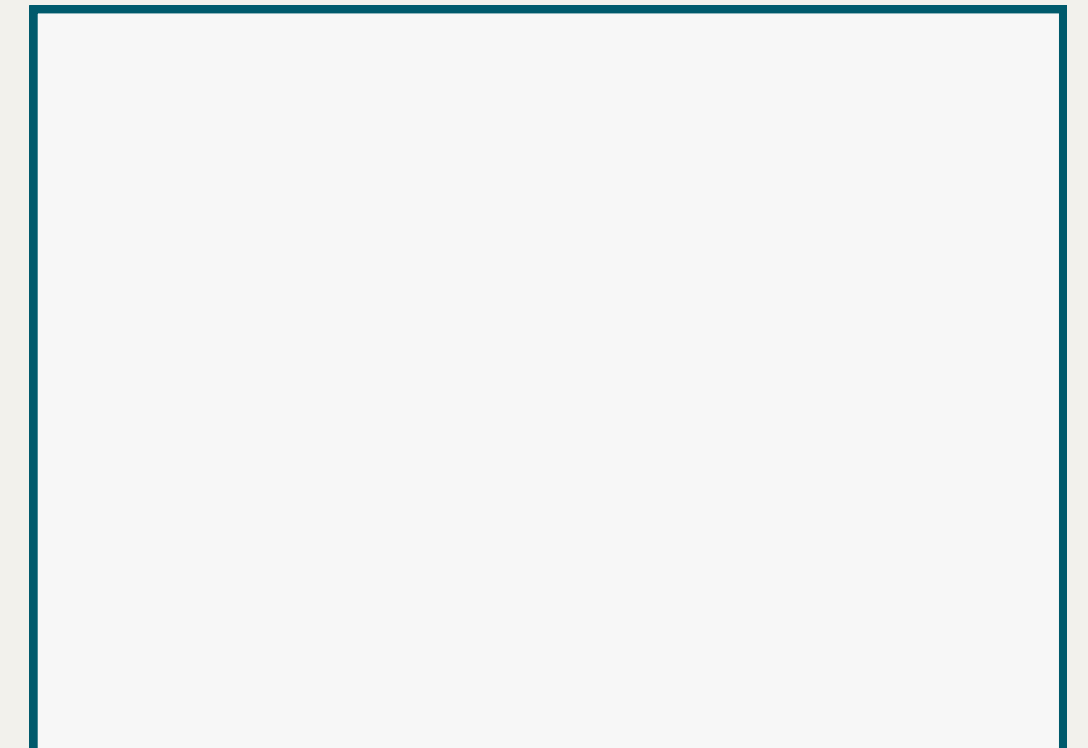
Wo holst Du Dir Rat oder eine  
zweite Meinung, wenn Du  
unsicher bist?

## DEINE HÜRDE

Denke zurück.  
Über welche Hürde stolperst Du  
immer wieder. Wo eckst Du  
immer wieder an?  
Challenge: Findest Du den  
Startpunkt?

## WILLST DU WAS ÄNDERN?

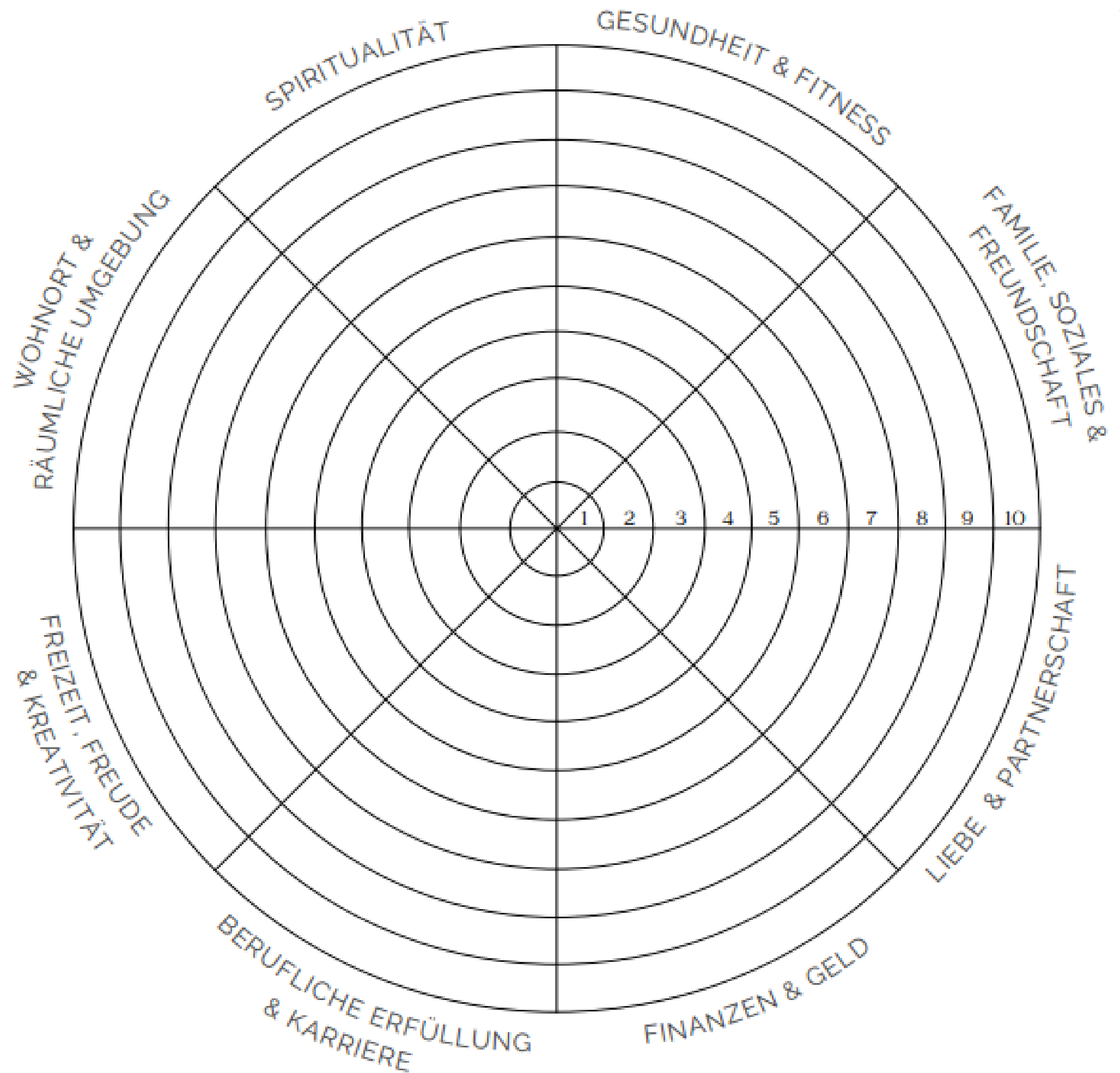
Was ist Dein persönliches Ziel  
und wie gliedert es sich in das  
Unternehmensziel ein?

A large, empty rectangular box with a dark teal border, intended for handwritten notes or answers related to the 'DEINE STÜTZE' section.A large, empty rectangular box with a dark teal border, intended for handwritten notes or answers related to the 'DEINE HÜRDE' section.A large, empty rectangular box with a dark teal border, intended for handwritten notes or answers related to the 'WILLST DU WAS ÄNDERN?' section.

Das Rad des Lebens ist ein Modell, mit dem du deine Lebensbereiche nach Erfüllung und Zufriedenheit bewerten kannst.

Wie zufrieden bist du mit den verschiedenen Lebensbereichen (10 steht für sehr zufrieden).

Markiere jeweils die Linie, die dein persönliches Level der Zufriedenheit widerspiegelt



## 1 WERTE SAMMELN

Nehme dir 15-20 kleine Karteikarten oder Zettel, auf die du jeweils einen Wert schreibst (Freiheit, Liebe, etc.). Du kannst frei entscheiden wie du deine Werte nennst, denn du weißt was sie für dich bedeuten.

## 2 WERTE VERGLEICHEN

Nehme nun zwei Werte vom Stapel und vergleiche sie gegeneinander: Wenn du nur einen Wert haben dürftest, welcher der beiden wäre es? Den Wert behältst du in der Hand. Dies mit allen Werten wiederholen.

## 3 DEIN TOP WERT

Der Wert, der nach der ersten Runde in deiner Hand geblieben ist, ist dein oberster Wert. Lege ihn sichtbar zur Seite. Diesen Wert brauchst du für die nächste Runde nicht weiter verwenden.

## 4 HIERARCHIE

Diesen Prozess gehst du nun mit den übrig gebliebenen Werten/Karten mehrmals durch, bis du 10 Werte in der Hierarchie vor dir liegen hast.

## 5 BAUCHGEFÜHL

Wie fühlt sich deine Hierarchie für dich an? Wenn es sich stimmig anfühlt, dann kennst du jetzt deine dir wichtigsten Werte, deinen inneren Kompass.

Es gibt kein richtig oder falsch. Was Du als Wert empfindest, ist auch ein Wert und darf genannt werden.

Natürlich lebst du immer mehrere Werte gleichzeitig.

## BEISPIEL WERTE

Abenteuer	Einfachheit	Gesundheit	Macht	Spiritualität
Abwechslung	Einzigartigkeit	Großzügigkeit	Motivation	Spontaneität
Achtsamkeit	Empathie	Harmonie	Muße	Stabilität
Aktivität	Enthusiasmus	Herausforderung	Mut	Stärke
Altruismus	Entspannung	Hingabe	Nähe	Status
Anerkennung	Entwicklung	Höflichkeit	Neugier	Teamgeist
Ausgeglichenheit	Erfahrung	Humor	Offenheit	Tiefgang
Authentizität	Erfolg	Idealismus	Optimismus	Toleranz
Bedeutung	Expertise	Integrität	Originalität	Unabhängigkeit
Beliebtheit	Fairness	Klarheit	Perfektion	Verantwortung
Bescheidenheit	Familie	Komfort	Pragmatismus	Vergnügen
Besitz	Fantasie	Kontinuität	Professionalität	Vernunft
Besonnenheit	Flexibilität	Kontrolle	Respekt	Vertrauen
Bewusstheit	Fleiß	Kreativität	Ruhe	Vielfalt
Bildung	Flow	Lebendigkeit	Ruhm	Vision
Charme	Freiheit	Lebensfreude	Schönheit	Wachstum
Dankbarkeit	Freude	Leichtigkeit	Selbsterkenntnis	Wahrheit
Demut	Freundschaft	Leidenschaft	Selbstvertrauen	Weisheit
Distanz	Fürsorglichkeit	Leistung	Sensibilität	Wertschätzung
Disziplin	Gelassenheit	Liebe	Sicherheit	Wissen
Ehrlichkeit	Gemeinschaft	Loyalität	Sinn	Wohlstand
Eigenständigkeit	Gerechtigkeit	Luxus	Sinnlichkeit	Zugehörigkeit
				Zusammenarbeit



HIER KOMMEN DEINE 10 WERTE REIN


**DENK DARAN:  
DU HAST ALLES, WAS DU  
BRAUCHST, BEREITS IN DIR.**

**DIESES WORKBOOK HILFT DIR  
NUR, ES ZU SEHEN.**

Um das Workbook so kurz wie möglich zu halten, habe ich die verschiedenen Methoden und Tools nicht erklärt, wenn da Fragen auftauchen, beantworte ich sie gerne.

Meistens hilft das Reflektieren mit dem Workbook bereits für klare Erkenntnisse.

Wenn Du für für Dich schon etwas mitnehmen konntest, was Dir weitergeholfen hat, lass es mich gern wissen.

Wenn Du mehr willst:

Das Auswertungsgespräch dauert 45 bis 60 Minuten, beinhaltet zusätzlich die persönliche Value Charta und Du hast mindestens einen konkreten Punkt, um den nächsten Schritt zu gehen.

ES GILT ABSOLUTE

# VERTRAULICHKEIT

1.1 Cathrin Schiffner verpflichtet sich, keine vertraulichen Daten und Informationen an außen stehende Dritte weiterzugeben. Dies inkludiert auch direkte Vorgesetzte und Auftraggebende. Weiterhin verpflichtet sie sich, die vertraulichen Informationen ausschließlich innerhalb des Gesprächs zu verwenden.

1.2 Vertrauliche Informationen, die Cathrin Schiffner schriftlich/ per Bild/ per Mail/ etc. ausgehändigt bekommt oder persönlich aufzeichnet, werden so verwahrt, dass kein unbefugter Dritter Zugriff darauf nehmen kann und werden nicht an Dritte weitergegeben.

1.3 Cathrin Schiffner ist verpflichtet, alle ihr zur Verfügung stehenden Techniken und Mittel zum größtmöglichen Nutzen des Gesprächspartners einzusetzen.

1.4. Transparenz und Vertrauen sollen durch ehrliche und offene Kommunikation entstehen. Eventuelle Methoden, Tools, Techniken, Interventionen, etc. werden bei Bedarf erläutert und Rückfragen werden beantwortet.

## **Deine Verantwortung**

2.1 Du erkennst an, dass du während in vollem Umfang selbst für deine körperliche und geistige Gesundheit verantwortlich ist und dass dieses Workbook völlig freiwillig ausgefüllt werden darf. Du musst weder deine Ergebnisse mit mir teilen oder das Workbook zu Ende bearbeiten.

*Cathrin Schiffner*



*Bis bald!*

**KONTAKT**  
**TEAM@THINKTWICE-SOLUTIONS.DE**  
**0163-741 35 36**

**WENN DU DIE AUSWERTUNG BUCHEN MÖCHTEST,  
MELDE DICH GERN.**

**HIER KANNST DU DIREKT EINEN  
TERMIN ONLINE BUCHEN**

